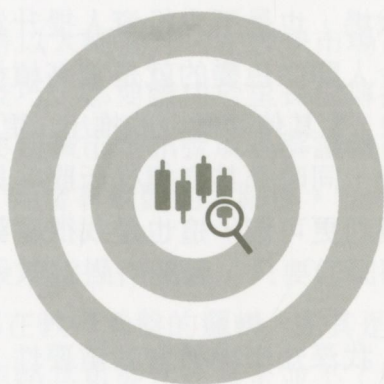


何毅里長伯突破瓶頸的五個黃金法則

翻轉你的 期貨交易



何毅里長伯◎著

啟發思維的市場導航者

在瞬息萬變的金融市場中，一位優秀的講師不僅能夠傳授專業知識，更能啟發交易思維，幫助交易者建立穩健的策略與判斷力。而何毅里長伯正是這樣一位難能可貴的金融教育者，憑藉深厚的市場經驗、縝密的邏輯分析與清晰的教學風格，成為許多交易者信賴的學習對象，當然包括我在內。

台股期貨作為台灣市場最具代表性的衍生性金融商品，不僅是專業交易者的主要戰場，也是不少投資人提升資產管理能力的關鍵工具。台股期貨最令人聞之色變的就是其高槓桿特性，不過槓桿其實是可以自己掌控的，尤其伴隨微台的推出，更能讓小資族交易者，更好掌控操作的槓桿。同時拜其高槓桿所賜，只要操作得當，反而比其他金融商品的獲利更可觀，這也是我很喜歡台股期貨的主要因素之一。

身為金融講師，我深知市場教育的重要性。總結這十多年來的經驗，在台股期貨市場失利的交易者，主因就是缺乏交易的知識及經驗，就貿然投入市場交易，導致鎩羽而歸。

這些年來，模擬交易益發普及，倘若交易者能夠先學習足夠的知識，搭配模擬交易累積經驗後，再進行實單操作，相信能戰勝台股期貨的人會越來越多，也能利用其高槓桿的特性，為自己擴增資產。因此當終於說服恩師出版這本書時，我是相當開心且興奮的，

相信這本書的出版，會讓更多人學到受用的知識，對交易有實質上的助益。

何毅里長伯深耕台股期貨市場多年，擁有豐富的實戰經驗，無論是技術分析或是市場情緒的分析掌控，都有獨到的見解，並展現出極高的專業水準。其解盤教學方式邏輯嚴密、層層遞進，教導學員拆解市場結構，幫助學員從多角度理解行情變化。

回想當初看到里長伯的講解，讓我印象深刻，他不是只講單一的操作技巧或技術指標，而是涵蓋了與台股期貨相關的各項金融商品、盤後籌碼、結算及控盤的邏輯等，讓我眼睛為之一亮——「這就是我想要學習的！」想要戰勝台股期貨，就必須對它有深入的了解，這位老師會的、懂的太多了，我要跟他學！這就是我跟里長伯緣分的開始。

我的操作功力得以大幅提升，在教學市場占有一席之地，並研發出那麼多的操作技巧，都要歸功於里長伯傳授的交易邏輯。只要邏輯通了，無論是要判讀市場訊號或是解讀盤後籌碼，大至整體趨勢，小到操作技巧，都會有驚豔的大躍進。

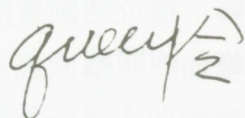
此書的五大台股期貨操作關鍵，只要仔細研讀，就能發現里長伯在每個單元中，都在教授看盤的邏輯，尤其是第五單元的日價差，有非常多交易者都忽略其重要性，甚至並不了解，其實那是相當重要的一環；前三個單元，就是在建構交易者的 SOP，以及抓出合宜的進退場點；第四單元的招搖 K，則是台股交易者必懂的操作技巧。

《翻轉你的期貨交易》一書與教科書式的講解不同，本書以實戰案例為核心，結合作者豐富的市場經驗，幫助讀者提綱挈領出五個單元要點。透過書中的講解及範例說明，讓讀者快速理解、運用，

並從中獲得極大的啟發與提升。

市場變化莫測，市場如戰場，知己知彼才能百戰不殆。交易的成功來自於知識、紀律及執行力，亦是交易者最可靠的武器，而本書正是構築成功交易的基石。透過這本書，你將能更有信心地面對市場挑戰。誠摯推薦這本書給所有對台股期貨有興趣的朋友，相信它將成為你交易旅程中的寶貴指南。

最後，感謝恩師傾囊相授，遇見您讓我翻轉了人生。也祝福每位台股期貨交易者都能締造佳績，擁有屬於自己的一片天。

A handwritten signature in black ink, reading "queen 伶". The word "queen" is written in a cursive, lowercase font, and "伶" is a Chinese character written in a stylized, calligraphic manner.

Queen 伶

那一年，我父親輸光了畢生的積蓄，從此展開了我與期貨的不解之緣……

回顧過去，我的人生分成三個主要階段：磨練→成熟→傳承。

磨練，土法煉鋼從 K 棒找答案

我在單親家庭長大，母親於 37 歲就因癌症去世了，之後是父親一手將三個小孩帶大。

年少時的我太叛逆，國中就開始翹課翹家，高職讀到被退學，重考又多浪費了 2 年。

當時由於學歷只有高職畢業，剛退伍時沒條件挑工作，所以幫家裡開的小餐廳做廚務，也做過汽車銷售員、信用卡理專、送貨跑外務、水電學徒，甚至是到有錢人家裡洗馬桶。其中影響我最深遠的工作經歷，便是在投顧公司工作的 7 年，以及洗馬桶打雜。

回憶洗馬桶打雜，其實就是去有錢人家裡做家務整潔工作，我必須戴著塑膠手套再拿個刷子，把手伸進馬桶的儲水面之下刷洗糞汙。這份工作本身不難，難在一開始心裡過不去，覺得非常丟臉。但隨著時日累積，我桀驁不馴的個性逐漸被磨平，也理解了新的人生哲理——「吃得了別人所不能之苦，才能成大器。」回頭看，我很欣慰我年輕時曾做過這份工作，它讓我學會彎腰做人做事。

那投顧公司的工作影響了我什麼呢？二、三十年前還是電話接

單的時代，手續費要一千多元，資訊非常不透明，更別提網路了，所以投顧公司是當年最流行的理財投資諮詢管道。也因為如此，站在第一線工作的我，那幾年接觸到非常多投資人，同時默默觀察他們的模式與投資習慣，就此展開對操作的興趣，不斷從 K 棒裡找答案。

沒想到，在這段期間，我父親竟然輸光了畢生的積蓄，大大衝擊了我們家的經濟狀況。不甘心、想把錢賺回來、想要人生翻盤……得知消息後的種種情緒，將我帶向了鑽研期貨的道路。

或許是獅子座的自負，我不喜歡發問，那會顯得我很笨，所以我只能把台指期每天的 5 分 K 線圖列印下來，然後註記當天的資訊，再從過往的走勢裡尋找相似點。就這樣一步一腳印、反覆好幾年，簡單講就是土法煉鋼。

但因為交易技術還很生嫩，且年紀尚輕、容易情緒控管不當，所以我常常領了薪水後沒多久就輸光了。不過個性決定命運的發展，我還是持續邊上班、邊研究 K 棒的奧妙之處，並且不斷進行交易，從失敗中獲取經驗，幾年下來，終於搞懂了些什麼。

如果要直白地解讀股市的所有波動，無非就是「邏輯與慣性」而已。自此，我終於慢慢開竅了。

成熟，領悟股市的關鍵邏輯和運作慣性

離開投顧公司之後，我又輾轉接觸到地下期貨（和沒有合法經營許可的期貨商對賭交易，可能在賭贏時因組頭跑路拿不到錢，也可能在賭輸時遭到暴力討債），這在當年是非常流行的投資管道，成交金額是市場的 20 倍。藉此我了解到地下金融可怕的一面，操

作也更謹慎與保守，然後開始了我長達 10 年的熟成之旅。

我首先把學歷補到專科，並且進行房地產投資賺錢，期間仍持續不斷交易、研究期貨，一心從邏輯裡尋找慣性、從慣性裡尋找邏輯。每天很少睡覺，醒著的時候，腦袋裡想的都是 K 棒，甚至連睡覺都會夢到 K 棒。

一段時間後，我發現股市並不是無法預測，只是需要找到關鍵邏輯，以及運作的慣性而已。一旦領悟了這些，感覺就像是原本灰濛濛的雙眼，突然之間獲得光明，一切都明朗了。於是我開始在閒暇之餘寫文章，分享我對股市的看法，累積了不少的粉絲。

傳承，讓投資圈不再只是猜漲跌的賭場

某日，我輾轉得知我貼在某網站的分析文章，被轉載到其他理財網站上販賣圖利，便立刻寄信過去要求下架，更順勢在該網站親自發文，進一步開啟了成為老師的這條路。後來，我與志同道合的幾位友人，共同創立了「嗨投資理財網站」，不僅自己設立學院、投身教育，尋找優秀的老師做教學傳承。

在這裡，必須提到嗨投資的負責人管先生，他是開啟我人生轉折的重要推手，也扶助對電腦一竅不通的我，在此路上順利進行；另外，還有我的群益期貨營業員琪琪，這些年來看盤軟體遇到問題時，她總能快速處理，特此銘謝。

一開始我不太習慣做教學，畢竟一直都是自己獨自操作，也不知道該怎麼教，因為經驗充滿大量的感覺因素，很難用白話說明；但畢竟要做教學，便需要將經驗做系統化的整理。



於是我花了很長的時間，把自身這些年的操作經驗，轉變成更制式化的技巧，同時再開發延伸出許多分支，例如書中提到的招搖K、試單（靶心理論）、日價差、均線邏輯、二分之一理論，還有價位對稱理論、時間波、獅王貼屁法等，諸多技術與名詞都已廣泛地被運用在投資界。

所以，我也很感謝我的學生，如果少了他們的學習熱忱，我也無法將自身的經驗轉化為技術傳授下去，而投資圈若是少了經驗與技術的傳承，就永遠只是個讓人猜漲跌的賭場而已。

授人以魚，不如授人以漁

從事教學幾年之後，承蒙投資人好評不斷，我在臉書社團無意中的預測走勢發言精準，又吸引到了我現在的太太——也就是Queen 伶，成為我的學生。

她非常努力，起初完全不懂台股，也是土法煉鋼按照教學去摸索，不懂再發問，到現在當沖程度已經超越我太多了，也成為了獨當一面的老師，繼續傳授她的技術與經驗。

給予我回饋的學生之中，有的同樣成為老師，有的將操作技巧活用在股票上，有的已達成人生目標，過上穩定的生活。所以說，只要認真學，一方面可以改善生活，另一方面可以將所學延伸到很多領域，嶄露頭角。

這驗證了一件事情，也是我很愛的一句電影台詞：「追求卓越，成功自然找上你。」

「成功」看似一個名詞，其實是一個動詞，也是一個撲朔迷離

的過程，看不見也摸不著，但是當你滿足了必要的條件以後，它就會悄悄降臨在你身上。在追求成功的路上，不要在意旁人的眼光，沒有人有資格告訴你：「你做不到。」包括你的親人。除非你自己不願意。

如果你問我，做期貨投資期間最大的收穫是什麼？我會告訴你，我賺最大的並不是財富，而是財富也換不來的終身伴侶與成就感。

我命由我不由天，再給自己一次學習機會

驀然回首，教學這些年來我在做什麼？其實很規律。

每周一到五陪著學生，從早上 8 點 45 分開盤，進行盤中 5 小時的討論教學，回答學生遇到的操作問題，偶爾分享生活上的點點滴滴，一起操作，一起聊天互動；晚上 8 點到 9 點錄直播影片解盤勢，並且檢討學生操作，日復一日沒有間斷過，就這樣過了 10 年。

這些學生就像是我的家人，各種個性或年紀都見識過，有些從年少陪到成家立業，有些從壯年陪伴到雙鬢漸白，而我也習慣了這樣的生活方式，平淡、怡然、自得，人生不就是這樣嗎？

從事教學這麼多年，我始終沒有一本個人著作，將我的邏輯記錄下來，一方面是因為忙碌，另一方面是因為邏輯之間都息息相關，一時之間也不知道該如何下筆，拖著拖著也就呈現「佛系」狀態。

既然說是佛系，那當然隨緣了。這次的緣，包括我太太的提議與鼓勵、學生們的殷殷期盼，以及嗨投資小編協助彙整資料，最後還有出版社的肯定，終於讓這本書得以問世，可說是少了誰都不行。



有鑑於坊間有著許多從零開始教學的書籍，網路上也有大量入門資訊可以參考，因此在書寫本書的過程中，我更著重於已開始操作投資人的問題。思及形形色色的學生，針對共同的疑難之處，我特選了 5 項重要觀念與技術操作理論，各自形成一個單元，包括試單（靶心理論）、均線邏輯、二分之一理論、招搖 K、日價差。當然，我的教學內容並不是只有這些，不過這些是相對容易理解的。

- ・ **試單（靶心理論）**：一次好的操作，其實從下單那一刻的心態就決定了。有人太過自信，認為出手一定要賺，結果遇到虧損就慌了；也有人太沒自信，總是不確定何時出手，結果只能眼睜睜看著好點位跑掉。如果懂得靶心理論，自然知道怎麼調整自己的進退 SOP，把握勝率最高的位置。

- ・ **均線邏輯**：屬於投資人們最熟悉、卻可能沒有完全善用的觀念技巧，不但操作期貨能用，做股票也用得到。

- ・ **二分之一理論**：這是一個非常強大的理論，僅憑肉眼就能判斷，而且用途廣泛，要用在 K 棒、趨勢段、缺口都可以，是操作的輔助利器。

- ・ **招搖 K**：這是我獨創的名詞。在台指期中很常突然來了根大量 K，看似表態趨勢要往那個方向衝了，吸引不少投資人追價，實則在招搖撞騙，很快就往反向走，讓大家措手不及。了解其背後邏輯，以後遇到就會應對了。

- ・ **日價差**：這也是我獨創的概念。在我之前，幾乎沒有人去研究台指期的日價差，或甚至想到這可能也有慣性可言，進而加入思考，研判還有利潤可賺的機會高不高。

最後，我會利用兩個單元，先說明新手、老手、高手階段，應

該具備的投資心態，以及應該注意的地方，接著解答許多投資人會面對到的問題。

這些心態面的分享或許是老生常談，但之所以是老生常談，就是因為始終重要，大眾或多或少有忽略的地方。我希望我不只是點出問題，還要解析這些問題、抓出問題核心，再提出解方與邏輯，未來大家遇到類似的狀況，就有能力隨機應變，而不只是一個口令、一個動作。

我不會大言不慚地吹噓，看完這本書一定可以獲利多少，但本書的內容，都是我在教學過程反覆提醒學生的，而這次或許真的有機會幫助你，不論你是初學者，抑或是投資老手。

有緣與本書相會，我自然希望各位讀者有所收穫，即使過去曾經失敗，但沒有跌倒過的人生不叫人生，所以不妨再給自己一次機會，靜下心學習、實踐、調整，最終達成逆轉勝，一如我的人生座右銘：「我命由我不由天。」

推薦序 … 002

作者序 … 005

PART 1 試單（靶心理論）

試單如打靶，要有嘗試的彈性

不是不能虧損，是要虧損得有意義也有限制 … 019

進場不設停損，跟賭博沒兩樣 … 021

試單得有理由，原因越多，機會越大 … 024

靶心理論，在靶面上都能試射 … 031

每個地方都想試單？練習一天最多進場 6 次 … 038

PART 2 均線邏輯

平均成本，具有助漲、助跌性

雖是落後指標，卻能預測未來 … 044

判讀趨勢？觀察均線角度與位置 … 046

均線要有參考意義，需具備三個條件 … 051

夜盤操作，該參考一般盤還是全盤均線？ … 058

個人獨創——三降（升）穿理論 … 060

跳空順刀操作法，於均線順勢操作 … 064

PART 3 二分之一理論

中間即平衡位置，大小趨勢皆能抓

搭上法人順風車的股票布局邏輯 … 073

二分之一無所不在，非重複籌碼越多越穩定 … 077

善用黃金分割率，抓出容許範圍 … 087

遇到跳空缺口，哪裡接單勝率最高？ … 092

時間級數影響強度，時間長度影響位置 … 094

備好工具箱，才能應對更多情況 … 103

PART 4 招搖 K

看似要大漲、大跌，其實準備走反向

招搖 K 越大根、影線越短，越有說服力 … 114

平平都是招搖 K，反轉力道為何不同？ … 116

等待 3 根 K 棒，招搖 K 自己會承認 … 121

依個人主／被動操作，抓住反轉動能 … 126

招搖 K 越早出現，反向利潤越大 … 129

PART 5 日價差

每天的價差多寡，也有些慣性可抓

股價影響大盤，大盤帶動期貨 … 136

加權指數位階、盤型大小，都是日價差變因 … 143

與成交量正相關，結算日常有例外 … 148

統計數據，用高機率輔助高勝率 … 152

連續小型日價差後，容易出行情 … 157

冷氣不是天天用，但還是有用 … 167

準備好了，市場永遠都在 … 171

PART 6 各階段對於投資的正確想像

新手、老手、高手要注意的事並不相同

你是新手、老手還是高手？ … 176

新手期：學習知識與技術，滿足基本操作條件 … 180

老手期：學習紀律，穩定獲利 … 190

高手期：修正心態，攻守兼具 … 193

PART 7 操作核心問答

要想解決問題，得釐清問題的源頭

核心問題 1：接下來還會不會漲／跌？ … 200

核心問題 2：為什麼總是賺小賠大？ … 207

核心問題 3：能不能別賠錢？ … 212

核心問題 4：操作到底要學什麼？ … 215

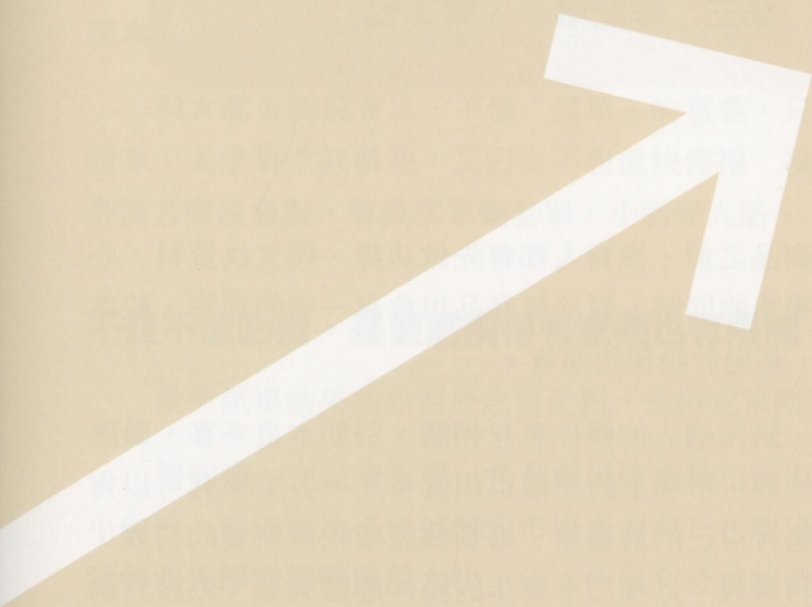
操作期貨的 10 大忌諱 … 219

附錄：看盤軟體參數設定指南 … 226

PART 1

試單 (靶心理論)





試單如打靶，
要有嘗試的彈性

★ 成功的祕訣有三條 ★

- ★ 第一，盡量避免風險，保住本金 ★
- ★ 第二，盡量避免風險，保住本金 ★
- ★ 第三，牢記第一、第二條 ★

在選擇投資商品之前，投資人都會先做功課、爬文找資料，心裡懷抱財富自由夢想的同時，對於該商品也會有一定的理解，較常被拿出來討論的，莫過於股票和期貨。

選擇做什麼，跟每個人的條件息息相關，例如本金多寡、風險承受度、自身個性等。市場上的流派也相當多元，各家都有可以肯定的地方，找到適合自己的最重要。畢竟做股票和做期貨的初衷，不用說，都是獲利賺錢。以我二十幾年的操作經驗來看，做股票講究趨勢，做期貨則因為要考慮結算轉倉的問題，所以更注重**操作的策略**。

比方說我個人在進入操作之前，都會先思考到：「觀察均線的壓力，在哪個位置『試空』勝率較高，停損大約設多少點」，或是「在回測盤整區的支撐位置可以進場『試多』，具有籌碼合理性」等。盤還沒走到之前，就先想好觸發的位置，這就是一種操作策略。我們要思考的，除了怎樣擬定策略勝率較高，且邏輯與合理性較強，也要考慮到策略的準確性與風險性。